

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ
9	金	○	うめちりごはん はなふいりさわにわん メダイのさいきょうやき くりいりきんとん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ めだい しろ みそ	こめ あぶら はながた ふ さとう さつまいも くりかんろに	うめちり だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそ う	621	28.1	<div></div> <div>●20日、30日： ちゅうがくせい こうあん 中学生の考案メニュー がつ つづ だいいちちゅうがっこう 12月に続いて、第一中学校 (20日)、第二中学校(30日)の せいと かんが こんだて ていきょう 生徒が考えた献立を提供し</div> <div>ます！ いっちゅうせい ひとこと ☆一中生からの一言 「えいよう 栄養バランスに気を付けて こんだて つく しゅん こまつ 献立を作りました。旬の小松 菜も入れました。」 にちゅうせい ひとこと ☆二中生からの一言 「いろ 色のバランスが良くなるよう にした。栄養バランスに気を つけました。」</div> <div>ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間  (1月24～30日) ●23日：「かてめし」 せんじちゅう こめ きちょう た 戦時中、米が貴重な食べ もの 物だったため、ご飯に野菜や かいそう ま た 海藻を混ぜて食べていた、 さいたまけんぜんいき つた きょうどりよう 埼玉県全域に伝わる郷土料 理です！</div> <div>●26日：「塩ちゃんこ汁」 しお じる とうきょうと きょうどりようり 東京都の郷土料理である ちゃんこを提供します。味 わってたべましょう！</div> <div>●27日：「くじらのオーロラ ソース」 やく ねんまえ きゅうしよく 約60年前、くじらは給食の ていばん 定番メニューでした。食べや すいように揚げたくじらをオー ロラソースで和えました！</div> <div>しゅん しょくざい ●旬の食材 だいこん はくさい にんじん、大根、白菜、ね ぎ、みかん、でこぼんなど</div> <div>きゅうしよく ひがしやまとしさん 給食では東大和市産の じばやさい しょう 地場野菜も使用しております。</div>
13	火	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー パインかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	こめ あぶら じゃがい も こむぎこ はちみつ カクテルゼリー	にんにく しょうが セロリ に んじん たまねぎ トマトピュー レ アップルソース ホールコー ン えだまめ パインかんづめ	693	24.6	
14	水	○	メンチカツバーガー（よこわりミルクま るパン、メンチカツ（ソース）） と うにゅうコーンチャウダー こまつなともや しのサラダ（イタリアンドレッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう メ ンチカツ	ミルクパン じゃがい も こむぎこ あぶら みそ	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーンかん パセリ もやし こまつな	680	29.7	
15	木	○	ごはん ごじる ししゃものからあげ（低 1・中高2） ひじきのものに ☆ラッキーにんじん「ごじる」☆	ぎゅうにゅう だいず し ろみそ ししゃも ぶたに く ほしひじき	こめ さといも かたく りこ あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ね ぎ しょうが にんにく えだま め	654	29.1	
16	金	○	わかめごはん すきやきふうに だいこん サラダ（わふうドレッシング） みかん（なま）	たきこみわかめ ぎゅう にゅう やきどうふ ぶたにく	こめ さとう しらたき みかん	にんじん はくさい ねぎ だい こん きゅうり キャベツ みか ん	590	26.4	
19	月	○	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ（フレンチドレッシン グ） いちごクレープ	ぶたひきにく レンズま め ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら メーブルシロップ さ とう こむぎこ いちご クレープ	にんにく たまねぎ セロリ に んじん マッシュルーム トマト ピューレ キャベツ ホールコー ン	675	23.9	
20	火	○	ごはん わかめのすましじる さばのみそ だれかけ こまつなとさつまあげのもの ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー	ぎゅうにゅう カットわ かめ もめんどろふ かま ぼこ さば あかみそ さ つまあげ	こめ さとう あぶら	えのきたけ だいこん ねぎ しょうが にんじん こまつな	585	30.5	
21	水	○	ポークケチャップどん（ごはん、ポーク ケチャップ） NEW! かいそうサラダ（しお ちゅうかドレッシング） はくとうかん・ とうにゅうあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かいそうミッ クス	こめ あぶら さとう かたくりこ とうにゅうあんにんどう ふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン キャベツ きゅうり はくとうか んづめ	660	23.3	
22	木	○	うじきんときパン ふゆやさいのクリームに ホキのマリネ だいずサラダ（たまねぎドレッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう なまクリーム こなチー ズ ホキ だいず	うじきんときパン こ むぎこ バター あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ かぶ カリフラワー マッシュルーム いんげん レモ ン ピーマン キャベツ にんじ ん	772	31.6	
23	金	ぎゅうにゅう とうきょう う	かてめし とんじる さけのしおやき はくさいのおひたし（しょうゆ）	あぶらあげ きざみこん ぶ こおりどうふ ぎゅう にゅう ぶたにく もめん どうふ しろみそ あかみ そ さけ	こめ きょうかまい あ ぶら さとう さといも こんにやく	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ はくさい えの きたけ	603	31.6	
26	月	○	そばろどん（ごはん、そばろどんのぐ） しおちゃんこじる でこぼん（なま）	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とりひきに く ぶたひきにく	こめ あぶら さとう	はくさい だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが た けのこ ほししいたけ いんげん デコボン	605	27.3	
27	火	○	アップルコッペパン ABCスープ くじらのオーロラソース ほうれんそういりソテー	ぎゅうにゅう ベーコン くじら ハム	アップルコッペパン マカロニ かたくりこ あぶら じゃがいも さ とう	たまねぎ キャベツ ホールコー ン しょうが にんじん ほうれ んそう えのきたけ	605	26.8	
28	水	○	ほうとう ちくわのいそべあげ（低1・中高2） みかん（なま）	ぶたにく あぶらあげ あ かみそ しろみそ ぎゅう にゅう ちくわ あおのり	こんにやく さといも ほうとう あぶら こむ ぎこ	ほししいたけ にんじん かぼちゃ ねぎ みかん	639	27.5	
29	木	○	ごはん うすくずじる とりにくのごまやき こんさいのもの	ぎゅうにゅう もめんど ろふ かまぼこ とりにく ぶたにく	こめ くずこ ごま さ とう ごまあぶら あぶ ら	だいこん えのきたけ ねぎ こ まつな しょうが にんじん ご ぼう たけのこ	601	33.6	
30	金	○	あさやきしよくパン ポトフ かぼちゃサラダ（ノンエッグマヨネー ズ） NEW! フルーツポンチ ♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず ハム	しよくパン じゃがい も ノンエッグマヨ ネーズ みかんゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり ホールコー ン パインかんづめ はくとうか んづめ	596	29.8	
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	639	28.3
							学校給食摂取基準	650	21- 33

あけまして
おめでとう

年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べて...

頭がすっきりして、体が温まり、元気が出て、おなが

勉強に集中できる に活動できる がすっきりする

本年も安心・安全に気をつけて、
おいしい給食作りに努めていきたいと思います。
引き続きよろしく願い致します。

1月の行事食

おせち料理

お雑煮

七草(1/7)

七草がゆ

鏡開き(1/11)

お汁粉 など

小正月(1/15)

あずきがゆ

令和8年1月1日発行